

## DIE 7 REGELN FÜR WIRKLICHE VERÄNDERUNG!

Blogartikel Susanne Füller 3.5.2023



### 1. Erkenne deine Situation!

Wenn Du erkennst, dass die Dinge nicht so laufen in deinem Leben wie du es gerne möchtest, ist das schon der 1. Schritt. Ohne Problemerkennung würde man nicht versuchen eine (neue) Lösung zu finden. Es ist nicht schlimm, wenn dein Leben noch nicht optimal läuft. Das ist sogar eher die Regel. Leben findet eben statt. Und das Leben fordert uns heraus. Und dann kommt man manchmal an einen Punkt im Leben, an dem man spürt, ich möchte es anders haben und so wie es ist, möchte ich es nicht mehr haben. Nutze diese Erkenntnis, denn aus ihr kommt eine ganz eigene Kraft etwas verändern zu wollen.

### 2. Gehe los!

Egal wie, gehe einfach los!

Wenn du nicht viel Geld hast, lies dir erst einmal ein wenig zu deinen Themen an. Man kann sich Bücher auch ausleihen oder man kauft sie sich gebraucht und im Internet gibt es viele Informationen kostenlos zum Herunterladen.

Unterhalte dich mit Freunden, nutze deine Kontakte und die Erfahrung anderer Menschen. Vielleicht findet sich auch eine Gelegenheit eine Coachingstunde oder eine Aufstellung zu erhalten bei jemanden der gerade in der Ausbildung ist und kostenlose Sessions anbietet. Vielleicht kannst eine Session auch im Tausch gegen etwas, das du besonders gut kannst, ergattern. Oder du hast Glück und es gibt eine berufliche Weiterbildung in deiner Firma, die du für dich nutzen kannst. Weiterbildung bringt dich immer voran, auch in deinen persönlichen Themen. Traue dich danach zu fragen, in deiner Firma oder deinem Bekanntenkreis und halte die Augen dafür offen. Du wirst dich wundern, welche Möglichkeiten plötzlich auftauchen, weil das Leben immer für dich ist und möchte, dass du vorankommst.

### 3. Bleibe dran!

Meine Erfahrung ist, dass diejenigen Menschen am besten vorankommen, die kontinuierlich an ihren Themen dranbleiben und immer mal wieder eine größere Sache machen (ein längeres Coaching, eine Ausbildung oder Weiterbildung o.ä.), dann wieder ein wenig pausieren und die erlernten Dinge ins Leben bringen und integrieren, um dann den nächsten Schritt anzugehen.

Grundsätzlich kann man aber auch sagen, lieber in kleinen Schritten kontinuierlich vorwärts gehen als nur wenige große Schritte. UND: Alles ist besser als gar keinen Schritt zu gehen!

#### **4. Schau auf dich!**

Vergleiche dich nicht, mit niemanden. Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus, sein eigenes Tempo und auch verschiedene Themen und Voraussetzungen. Wenn man noch eine Familie zu betreuen hat oder Angehörige pflegen muss, bleibt nicht so viel Zeit für Persönlichkeitsentwicklung, wie wenn man alleine wäre. Andere Menschen haben vielleicht viel Geld und können sich teure Coachings leisten, für andere bleibt nur wenig Geld übrig für Persönlichkeitsentwicklung. Und manch einer hat viel Schlimmes in der Kindheit erlebt und andere hatten mehr Glück als Kind. Es gibt nicht DEN einen Weg. Es gibt immer nur DEINEN Weg. DEINE Aufgaben können ganz andere sein als die deiner Freunde, deiner Bekannten, deiner Kollegen oder deines Partners. Auch deine Kinder werden vermutlich einen ganz anderen Weg gehen und andere Aufgaben bewältigen müssen und dürfen in ihrem Leben. (Erinnere dich immer daran, wenn du ihnen einen Rat gibst.)

#### **5. Setze dich an die erste Stelle in deinem Leben!**

Sich selbst an die erste Stelle ins eigene Leben zu setzen, hat nichts mit Egoismus zu tun. Es ist sogar deine Pflicht, Verantwortung für dich und dein Leben und dein eigenes Glück zu übernehmen. Setze also Prioritäten! Du kannst z.B. statt auf den Urlaub zu sparen auf eine wichtige Weiterbildung oder ein Coaching sparen. Dann machst du den Urlaub eben am See vor der Stadt und kümmerst dich stattdessen um deine persönliche Entwicklung. Es ist eine Reise nach innen, die dir viel mehr bieten kann und dein Leben viel nachhaltiger verändern kann, als eine Reise ins außen.

#### **6. Überfordere dich nicht!**

Gehe in deinem Tempo und mute dir nicht zu viel zu. Jede Veränderung bedeutet auch erst einmal ein gewisses Maß an Unsicherheit, die bewältigt werden will. Man gibt eine alte Stabilität auf, ohne dass die neue Stabilität schon vollständig vorhanden wäre. Wenn man dann auf Biegen und Brechen zu viel Veränderung auf einmal will, weil man vom alten Leben genervt ist, läuft man Gefahr, dass man entweder ganz aus dem Leben geworfen wird und z.B. krank wird oder durch immer wieder neue Coachings, Aufstellungen oder Workshops zusätzliche Wunden aufgerissen werden, die aber gar keine Zeit zum Heilen haben, weil ja schon die nächste Wunde aufgerissen wird BEVOR die alte in Ruhe ausheilen konnte. Gönn dir also immer mal wieder Pausen und genieße dein Leben so wie es gerade ist.

#### **7. Die wirkliche Veränderung findet im Alltag statt, nicht im Coaching!**

Im Coaching kannst du ganz entscheidende Impulse bekommen, wo dein Leben lang gehen kann. Es kann dir helfen Hürden zu überwinden, die du alleine nicht schaffen würdest. Es kann dir neue Optionen im Leben eröffnen und dir neue Lebenskraft und neuen Lebensmut vermitteln. Aber ins Leben bringen, musst du deine Veränderung immer selber. Suche dir also für deinen Alltag Dinge, die dir guttun, freue dich an dir und deiner Umgebung, bringe die Dinge in die Welt, die dir am Herzen liegen. Denn Leben findet in deinem Alltag statt und nur dort gehört dein Glück hin, in deinen Alltag!

Ich musste selber in den letzten Jahren durch viele tiefe Täler gehen. Ich weiß wie es sich anfühlt, keine Kraft mehr zu haben, keinen Partner und kein Geld und wie diffuse Ängste einen unstimmmige Entscheidungen treffen lassen oder noch schlimmer, gar keine Entscheidungen zustande kommen. All das habe ich hinter mir gelassen und lebe heute ein Leben im Einklang mit mir selbst. Ich lebe meine Berufung und genieße das Leben so wie es gerade ist. Beruflich bilde ich mich stets weiter und nehme mir immer wieder selbst Coaches und Mentoren. Auch für mich bedeutet das, wichtige Schritte nicht alleine gehen zu müssen.

Heute bin ich ein Mensch

- der gelernt hat, sich selbst zu lieben, genauso wie ich bin
- der seine Berufung gefunden hat, die mich jeden einzelnen Tag mit Freude erfüllt
- der vom Minus auf dem Konto in die finanzielle Freiheit gefunden hat
- der liebevolle Beziehungen vertieft hat und neue wundervolle Menschen auf dem Weg kennenlernen durfte

**Und genau das wünsche ich dir auch!**

Gehe also für dich los! Gehe einfach den ersten Schritt. Denn erst beim Gehen sieht man das was dann kommt.

Ich kann vom Hoftor aus noch nicht erkennen, was sich hinter der Straßenbiegung verbirgt. Ich werde es erst sehen, wenn ich aus dem Tor heraustrete und die Straße entlang gehe, einen Fuß vor den anderen setze bis ich an der Straßenbiegung angekommen bin. Und dann sehe ich wieder eine neue Kurve und kann auch dann wieder erst sehen, was sich hinter der Kurve verbirgt, wenn ich weitergehe. Gehe also weiter, weiter, weiter, immer weiter.... Für DICH!

Wenn Du Hilfe benötigst auf deinem Weg, bin ich gerne für dich da.

Alles Liebe,  
Susanne